

## **Naturheilmittel helfen bei Erkältungskrankheiten ZQP-Ratgeber gibt wichtige Praxistipps zum Einsatz von Naturheilverfahren in der Pflege**

Berlin (2. November 2016) - Die kalte Jahreszeit kann die Gesundheit pflegebedürftiger Menschen besonders belasten. Sie sind beispielsweise deutlich anfälliger für Atemwegserkrankungen als Menschen, die jung und mobil sind, denn ihr Immunsystem ist weniger stark. Bei Pflegebedürftigen sollten Symptome wie Husten und Fieber daher immer ernst genommen werden. Ärztlicher Rat sollte frühzeitig eingeholt werden, damit Krankheiten erkannt, behandelt und Komplikationen - etwa eine Lungenentzündung - vermieden werden können. Aber nicht nur der Arzt, auch Pflegende können wirksam unterstützen, Beschwerden lindern und den Krankheitsverlauf verbessern: Zum Beispiel mit Naturheilmitteln – allerdings ist der richtige Einsatz ausschlaggebend.

Um pflegenden Angehörigen hierzu qualitätsgesicherte Informationen an die Hand zu geben, hat das ZQP gemeinsam mit der Charité-Universitätsmedizin einen Ratgeber entwickelt. Er hält eine Reihe von Tipps für die Anwendung von Naturheilverfahren bei typischen Pflegeproblemen bereit, so auch bei Husten und Fieber. Daneben weist die Broschüre auf Risiken bei der Anwendung von Naturheilmitteln hin. Pflanzliche Arzneien können zum Beispiel unerwünschte Nebenwirkungen auslösen. Kälteanwendungen sind nicht angezeigt bei akuten Herz-Kreislauf-Problemen, kalten Händen oder Füßen, sehr empfindlicher Blase oder Durchblutungsstörungen. Bei Entzündungen, Schwellungen, Kopfweh oder Missempfindungen an Füßen ist auf Wärmeanwendungen zu verzichten.

„Naturheilmittel können, wenn sie richtig angewendet werden, Beschwerden vorbeugen oder lindern, zum Teil sogar heilen. Aber die Möglichkeiten sind begrenzt, und ein unangemessener, nicht angezeigter Einsatz kann sogar schaden. Umso wichtiger ist es, pflegenden Angehörigen einen praktischen Ratgeber an die Hand zu geben, der den wirksamen und schadlosen Einsatz von Naturheilmitteln ermöglicht“, erklärt Dr. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender des ZQP.

Zur Vorbeugung von Atemwegserkrankungen ist es wichtig, der trockenen Heizungsluft im Winter entgegenzuwirken und die Schleimhäute feucht zu halten. Bei Husten eignet sich bspw. Thymiantee, der schleimlösend wirkt. Richtig angelegte warme Brustwickel erleichtern das Abhusten. Gegen Fieber helfen Weidenrinde und Mädesüß. Sie enthalten Substanzen, die der Acetylsalicylsäure (ASS) ähnlich sind und fiebersenkend wirken. Die Anwendung sollte mit dem Arzt abgestimmt werden. Zudem sollten fiebersenkende Wadenwickel nicht bei Frieren oder Schüttelfrost, kalten Händen und Füßen, Harnwegsinfektionen oder einer Ischiasnerv-Reizung angewendet werden.

Alle Empfehlungen sind ohne großen Aufwand im Pflegealltag umsetzbar und basieren auf aktuellem Fachwissen. Sie ersetzen allerdings keinesfalls ärztlichen oder fachpflegerischen Rat. Schwere Krankheiten und akute lebensbedrohliche Zustände erfordern grundsätzlich sofortige umfassende medizinische Behandlung.

- Weitere Informationen zum Ratgeber „Natürliche Heilmittel und Anwendungen für pflegebedürftige Menschen“ finden Sie auf [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

- Bestellungen der kostenlosen Printausgabe richten Sie bitte an [info@zqp.de](mailto:info@zqp.de)

---

*Quelle: Zentrum für Qualität in der Pflege, 02.11.2016 (tB).*